Все в порядке, а мне все хуже и хуже: что такое токсичные отношения и как их избежать

Копировать ссылку

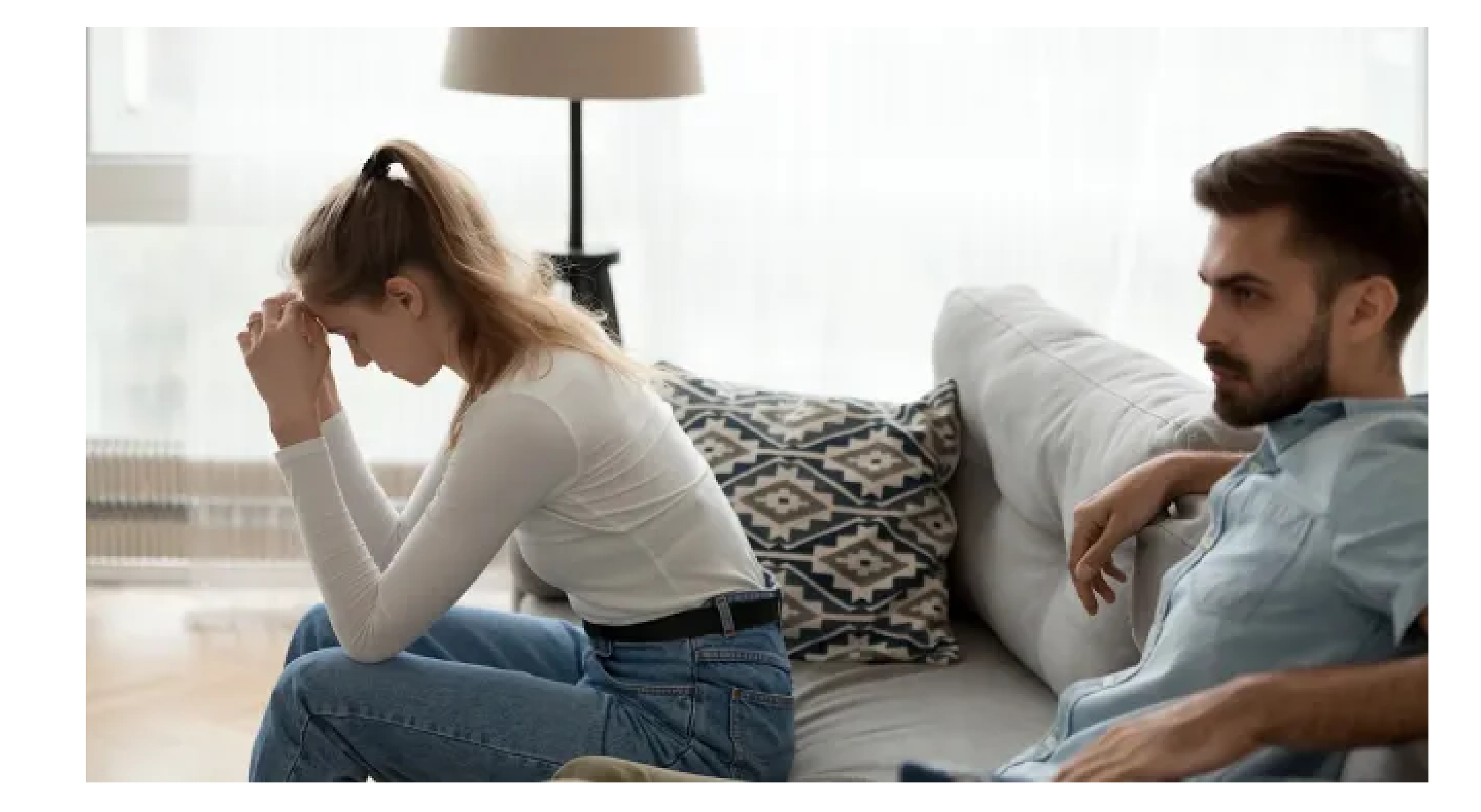


Фото Getty Images

Почему патриархат буквально подталкивает нас к токсичным отношениям? Как отличить их от ситуаций, когда партнерам надо просто научиться разговаривать друг с другом? И можно ли распознать токсичного человека, чтобы не обнаружить себя с ним в ЗАГСе? Публикуем самое важное из интервью Марии Командной с семейным психологом Мариной Травковой для подкаста «Спасибо, я в порядке»

Марина Травкова — семейный психолог, супружеский и секс-терапевт, специалист по работе с супружескими конфликтами, сексуальным дисфункциям, домашнему насилию. В подкасте «Спасибо, я в порядке» сервиса YouTalk (кстати, он вошел в шорт-лист премии Forbes Woman Mercury Awards) она рассказала, какие отношения можно назвать токсичными, почему важно уметь говорить «нет», о чем говорят измены в паре и правда ли, что в зависимых отношениях каждый выбирает одну из трех ролей — агрессора, жертвы или спасателя. Послушать подкаст можно на платформах Apple Podcasts и Яндекс.Музыка.

Что такое токсичные отношения

Термин «токсичные отношения» ненаучный, академическая психология им не оперирует. Он появился 15–20 лет назад как калька из каких-то американских книг. Это такая аналогия с токсичными отходами, которые глазу не видны, но распространяют тлетворное влияние. Так стали называть прежде всего эмоциональное насилие, подразумевая отношения, когда вроде бы все неплохо, но ты чувствуешь себя все хуже и хуже. Термин прижился, пошел в народ. Сейчас волна его популярности уже спадает.

Можно назвать токсичными такие отношения, когда один человек целенаправленно, осознанно или полуосознанно, манипулирует другим, внушая тому чувство стыда и никчемности.

Если отношения таковы, что один другому физически угрожает, унижает и бьет, то здесь надо не рассуждать о терминах, а прежде всего удаляться в безопасное место. Но виды насилия бывают разными — эмоциональное, экономическое. Например, когда женщина находится в декрете, а муж выдает ей деньги строго на хлеб и еще спрашивает, почему она так много потратила. Первое, на что стоит обратить внимание, — баланс власти в отношениях.

Когда каждому из партнеров есть куда в случае чего съехать; когда каждый может и нанять адвоката, и подать в суд; когда у каждого есть источник дохода, и вы ругаетесь о том, кто чьим правилам должен уступить, — это не токсичность, а проблемы с коммуникацией.

Когда надо просто поговорить: избегание, завышенные ожидания, одиночество

Часто люди называют токсичными отношения, когда предполагают, что партнер должен себя вести так, как им хочется. Когда один партнер не отделяет собственную картину мира от картины мира другого. Когда считает, что каким-то определенным словом сможет убедить партнера в правильности своих взглядов, а если тот не убеждается — значит, токсичен.

Иногда один партнер игнорирует просьбы другого, потому что боится открытого конфликта. Многие вырабатывают такую стратегию в подростковом возрасте: когда мама читает длинную нотацию, нужно делать вид, что внимательно слушаешь, чтобы от тебя отстали. Потому что если будешь спорить, то получишь в три раза более долгую и громкую ссору с последствиями в виде молчания, наказания на другой день и прочего. У мужчин к этому добавляется то, что им с детства внушают, что нельзя показывать свои эмоции. Когда это проявляется во взрослых отношениях, второй партнер как бы умывает руки, вешая на первого ярлык токсичности. Двое людей складываются как пазл: один не видит, как давит, другой не видит, как избегает.

Есть вредный стереотип о романтической любви, который гласит: ты встретишь человека, который целиком и полностью будет сфокусирован на тебе. Когда романтический период проходит — что нормально для любых отношений — и влюбленный в вас человек возвращается к своим обычным интересам, может быть больно и обидно. Если обиду отодвинуть, окажется, что за ней кто-то уязвимый и маленький мечтает, чтобы его «взяли на ручки» и любили в любых проявлениях. Признаться «Мне больно и плохо, потому что я от тебя эмоционально завишу» страшно — могут ведь ударить по больному. Поэтому мы начинаем прикрываться обидой, гневом, раздражением. Но такого, чтобы партнер удовлетворял все наши нужды, просто не бывает. К тому же мы меняемся, в отношениях есть динамика, возникают новые вызовы и потребности. Здесь очень важны гибкость и коммуникация.